



# 西瓜这么甜,是“打针”了吗?

## 农科院专家为您揭秘其中缘由

炎炎夏日,又到了“吃瓜季”。很多市民都感觉到,现在的西瓜越来越甜。为此,我们请江苏省农科院蔬菜研究所副研究员刘广为读者揭秘,让您放心“吃瓜”。

### 西瓜为什么越来越甜

西瓜格外甜,究竟会不会和甜蜜素扯上关系?刘广斩钉截铁地否认了这一传言。“我们做过相关实验,往西瓜里打针就像给人打针一样,不仅会有明显的针眼,而且不管打什么东西进去,都会加速西瓜的腐烂。”

那么为啥如今西瓜越来越甜?答案肯定是果糖含量高。刘广指出,这主要有三大方面的原因。第一是品种的不断优化。“根据我们对西瓜的喜好,在改良品种中不断追求甜度更高,目前我们的西瓜品种甜度都能在12-13度。”

此外,种植技术的提升也有助于更甜西瓜上市。专家介绍,如今种植西瓜都采用大棚,智慧农业设施的加入就为西瓜的生长创造了良好的环境,不仅可以减少雨水的伤害,也从昼夜温差上进行调节。而种植过程中,在西瓜膨大期适当增加钾

肥、氨基酸肥料的使用,对增加甜度也能起到很好的帮助。而第三个让西瓜更甜的“秘诀”就是适宜的采收时间。刘广表示,对于西瓜而言,通常在八九成熟的时候进行采收是最合适的,四五成熟的西瓜肯定在甜度和风味上就有所欠缺。

西瓜为啥中间的那一口最甜?刘广认为可以从植物发育的角度来解释。“西瓜的果肉是由胎座和内果皮构成。胎座对应了围绕着西瓜籽的中心部位。内果皮则对应着贴着瓜皮的部位。”专家解释,西瓜发育的过程中,由于种子的形成会吸引糖类源源不断地向其运输,而胎座正是糖类运输的通道,这就使得西瓜的中心部分是最甜的。“其实不止是西瓜,甜瓜、哈密瓜和南瓜也是中心部分是最甜的。”

### 专家眼里,什么样的算是好瓜

什么样的西瓜算得上一颗“好瓜”?专家透露,首先要看外观,皮色要圆整漂亮。切开后,剖面红且均匀一致,没有明显的黄筋或者空洞。而对于大家关心的甜度,专家则介绍,研究表明甜度在12度到13度之间最为合适。既香甜,又不会过分齁。

除此之外,优秀的西瓜本身营养成分也相对高,红瓤西瓜富含番茄红素,黄瓤西瓜则富含胡萝卜素。

### “天花板级”的西瓜长啥样

早熟杂交西瓜品种8424绝对算得上

“好瓜”,不过推广种植了三十多年的8424也难免存在在大棚种植遇低温弱光减产等难题。刘广介绍,近几年苏蜜518就是在8424的基础上进行改良,不仅甜还拥有浓郁的瓜香味。果肉肉质更为细嫩,水分也更充足,堪称“天花板”级别。很多品尝过苏蜜518的市民都有一个感叹,那就是“儿时的西瓜味儿”。不光有着令人吃过难忘的口味,苏蜜518的产量也很不错。据了解,如

### 小贴士>>>

## 挑选“好瓜”,这些请收好

炎炎夏日里,家家户户都少不了隔三岔五买上一个西瓜解暑,想要挑选“好瓜”,有没有什么小诀窍呢?刘广介绍,看外观是首要的。“从颜色上要挑选青绿色的。西瓜纹路应清晰,间隔最好有合适的宽度,不过疏也不过密,条带要清晰。”

而瓜蒂,也就是西瓜“把子”的地方也应是绿色,卷须枯到一定程度,一般就是

### 小提醒>>>

## 小心冰西瓜变“毒”西瓜

营养专家提醒,虽然西瓜是夏日里家家户餐桌上的“顶流”,但西瓜糖分含量较高,糖尿病人、孕妇等需要控糖的人群可不能贪嘴,应适量食用。同时,一次吃过多的西瓜也很容易伤害脾胃,特别是冷藏时间过长的冰西瓜对脾胃伤害更大。

买一个大西瓜吃不完,很多人习惯直接放进冰箱存放。但疾控专家提醒,若将切开的西瓜直接放入冰箱,会使细菌滋

今苏蜜518已经在东台、淮安、南京、泰州、连云港、四川等高品质西瓜产区种植。

而在小果型、礼品型西瓜方面,笔者注意到金瞳品种也娇嫩可人。绿色西瓜常见,黄色西瓜你见过吗?金瞳皮是金黄色,果肉是红色。尝一口,与常见的绿皮西瓜一样好吃。通过不断地摸索,黄皮瓜的含糖量也能达到12%-13%。“在小果型西瓜里不仅长得好看,还十分有内涵。”

个成熟的西瓜了。“瓜把子”要弯弯的,假如它又直又粗的话,代表生长势太强了,瓜的瓤就比较硬,甜度还会降低。瓜脐的部分则可以选择小小的,也是甜度比较好的象征。最后,挑选西瓜时可以用手托起瓜轻轻敲它,听到“砰砰”声,同时可以感到手上有震动感,就说明瓜熟得比较好。

长。经过一段时间,西瓜就转变为滋生有大量细菌的“毒”西瓜。如果吃不完西瓜需要储存,其实也是可以放冰箱的。但想要西瓜安全过夜,应当注意裹上保鲜膜。保鲜膜能够将西瓜与冰箱中的其他食物隔离开,避免二次污染。冷藏的西瓜也最好在12小时内吃完,最长不要超过24小时。

□刘璞 于丹丹

饮食对于糖尿病患者来说至关重要,在这个问题上,糖友普遍比较关心能吃什么,不能吃什么,但却忽略了一个很重要的方面,那就是进食的顺序。到底什么样的进食顺序才能更好地控制血糖呢?

广州医科大学附属市八医院内分泌代谢科主任、主任医师韩亚娟表示,糖友在选择合适食物的同时,也要注意进食顺序,控糖才能事半功倍。

回想一下自己的进食顺序,很多人都是混合进食,一口饭一口菜混合吃,或者是先吃饭,吃肉,最后再吃青菜,饭后再来一碗汤。其实这些进食顺序对于糖友来说都

## 控糖,先吃饭还是先喝汤

是不对的。

韩亚娟表示,正确的进食顺序是喝汤-吃蔬菜-吃肉类-吃主食。吃饭前,喝一小碗汤,增加饱腹感,减少主食的摄入量。这里说的汤,一定要清淡,少油少盐,不要喝浓稠的汤。有些人习惯用汤泡着米饭吃,这是不提倡的,这不仅会引起胃部负担,还会导致食物过快消化引起血糖

飙升。不喜欢喝汤或高尿酸患者可以喝水代替。

喝汤后吃蔬菜,尽量吃绿叶蔬菜,蔬菜的热量比较低,吃得再多也不会让血糖升得太快。加上青菜的纤维素多,会有饱腹感,可以很好地控制摄入量。

吃青菜的时候可以搭配肉类,肉类的量控制在一个巴掌大小150~200克左右,

肉类摄入不要过量,不然会增加总热量,不利于血糖控制。

最后吃主食,由于前面已经进食了蔬菜跟肉类,胃容量被占据了一大半,所以主食的量肯定会相应减少。主食方面,糖尿病患者尽量选择杂粮馒头、杂粮米饭等粗粮制品,粗粮在体内消化时间长,血糖升高速度慢,在控制血糖方面比吃精制大米、精制面粉制品好。

韩亚娟最后提醒,糖友还要注意进食的速度宜慢,不能狼吞虎咽,把每餐进食时间控制在15-30分钟左右,这个也是避免血糖快速上升的重要方法。

□张青梅

说起益生菌,大部分人其实还是一知半解,甚至产生不少误解和疑问,比如“不是说益生菌是治便秘的吗?怎么还能治腹泻呢?”“会不会我吃错了益生菌,反而腹泻变得更严重了?”那么,你是否也有这个疑惑:益生菌到底是治腹泻还是治便秘的呢?这两者难道不是截然相反、矛盾对立的吗?今天咱们就来仔细从头捋一捋。

市面上的益生菌产品都属于食品而非药品,只能缓解不能治疗

相信不少人都有类似经历:感觉肠胃特别娇气,只要一在外面吃饭,就会拉肚子。如果有了这种感觉,相信许多人也试过各种方法,其中益生菌相关产品肯定是被“安利”最多的一种。益生菌虽然在食品界算是一个比较新的品类,但现在可是在当仁不让的“大红大紫”,许多人也开始对益生菌有了一定的认识。

首先要明确,市面上的益生菌产品,都属于普通食品或者保健食品范畴,不是药物,也不能代替药物治疗疾病。所以接下来我们在回答问题的时候不能说“治便秘或者腹泻”,我们需要表达更精确一点:益生菌真的可以缓解便秘和腹泻吗?

益生菌不是针对“便秘”或者“腹泻”起作用,而是改善肠道菌群平衡

许多科学证据表明,某些益生菌菌株在研究中显示出缓解便秘的作用;同时,某些益生菌菌株缓解腹泻的研究证据也很多。益生菌并不是针对“便秘”或者“腹泻”的症状来起作用。它对“便秘”或者“腹泻”的缓解,是通过改善肠道菌群平衡,恢复和维持正常的肠道功能来起作用的。肠道功能正常了,便秘和腹泻这些常见的肠道问题也就能随之消失。因此,从机理上讲,益生菌有同时改善便秘和腹泻的作用,并不矛盾。

比如,益生菌可以促进结肠发酵。在遇到腹泻的情况时,发酵产物可以降低肠道pH值,抑制病原菌增殖,改善病原菌感染引起的腹泻。在遇到便秘时,发酵产物改变肠道渗透压,增加肠道水分,从而软化粪便和增加粪便体积,改善便秘。

不过,“缓解便秘或者腹泻”只是益生菌可能的功能之一,并不是所有的益生菌都有这个功能。是否同时具备“缓解便秘或者腹泻”的功能,就需要具体地去看益生菌菌株了。

不能只依靠菌种数和活菌数来判断益生菌产品的好坏

首先要看“菌株”。大家经常听到益生菌有这样那样的功能,似乎是个“全能选手”,但其实这只是个统称。具体要实现什么功能,要去挑选具体的、有相应临床研究证实这个功能的菌株。

其次,不要盲目比较益生菌产品的益生菌数量。不同菌株的产品在不同的功能应用上所需要的起效量是不一样的,不能只简单依靠菌种数和活菌数来判断产品的好坏。只要这个产品的菌株组成和添加量有足够的科学证据,尤其是有临床实验数据的支持,就是好的。相反,如果没有科学证据支持,活菌数再高也不是好的益生菌产品。

还要提醒大家的是,服用益生菌并不是改善肠道健康的唯一方法。在合理膳食均衡营养的基础上,注意多吃蔬菜、水果和全谷类,同时规律生活、适量运动、充足睡眠、保持愉悦的心情,都是维护肠道健康的重要因素。

# 益生菌到底是治便秘还是治腹泻

□吴佳

2023年 世界献血者日

# 捐献血液 分享生命

## 汇聚青春正能量 无偿献血传爱心

国家无偿献血宣传员  
钟南山、吴京、白岩松、海霞、王凯  
沈晓峰(无偿献血者代表)、陈小青(无偿献血者代表)